



iNoticias de KidPower!

Del Departamento de Salud y Servicios Humanos de NH

Invierno 2008



Los días oscuros de invierno

El solsticio de invierno aquí ocurre en el hemisferio norte entre el 20 y el 23 de diciembre, según el año.

El solsticio de invierno marca el día más corto o la noche más larga del año. En el invierno, el polo norte se inclina lejos del sol, lo que hace que nuestros días sean más cortos. En el hemisferio sur es verano y allí los días son más largos.

Los días cortos y las noches largas del invierno a menudo son un problema para muchas personas. La buena noticia es que después del solsticio de invierno, los días se alargan alrededor de un minuto por día.

Una semana después del solsticio de invierno, la cantidad de luz diurna aumenta 7 minutos. Puede no parecer mucho, pero a finales de enero el día es media hora más largo.

¿Qué hará con esa media hora adicional de luz del día? ¿Qué le parece encontrar una manera de salir al aire libre y gozar el invierno? ¡Hay varios consejos en la página 2 para ayudar a su familia a disfrutar del invierno y divertirse!

Para muchas familias, el invierno es una mezcla de comer demasiado y estar inactivos. Tanto si son unas galletas o comida apetitosas, como fiestas para ver partidos de fútbol o reuniones familiares, la comida es a menudo el foco de estos acontecimientos. Se puede hacer difícil encontrar tiempo para estar activo y disfrutar de la temporada. Con unos pequeños cambios, el invierno puede ser un tiempo de diversión y actividad para la familia.



Busque tiempo para jugar al aire libre durante los fines de semana. Cuando todos están moviéndose afuera, con abrigos, sombreros, botas y guantes puestos, el cuerpo genera suficiente calor para mantenerse caliente. Hacer muñecos de nieve, ángeles y esculturas de nieve es una manera sencilla de disfrutar del invierno. ¡Ir en trineo también es una gran actividad de invierno! Encontrarse con amigos en una colina local para ir en trineo o deslizarse con una cámara de aire neumático son actividades divertidas que todos pueden disfrutar.



Un paseo corto después de la cena es una buena razón para salir al aire libre y pasar tiempo en familia. Si no hay aceras o semáforos, camine contra el tráfico y que cada miembro de la familia use una linterna para cerciorarse de que los autos puedan verles (si tiene ropa con material reflejante, úsela). Aunque sea un paseo de 10 minutos, le ayudará a estar más activo y aprenderá a acostumbrarse a pasar más tiempo al aire libre en el invierno. Los adultos a menudo se sorprenden de cómo entran en calor cuando están en movimiento en vez de estar solamente parados viendo a sus niños jugar.

Durante las tormentas, lluvia o heladas, jueguen dentro en lugar de ver TV o películas. Juegos activos como "twister", rayuela (usando cinta adhesiva o hilo en el suelo en vez de tiza), bolos (usando envases de plástico de leche y una pelota dura), son maneras sencillas de permanecer activos en el invierno.

Otro entretenimiento familiar es jugar a damas o juegos de mesa. Son juegos divertidos que enseñan a los niños a tomar turnos y a mejorar sus habilidades de lectura y matemáticas.



Algunas familias compran un rompecabezas grande al principio del invierno y lo arman durante el mal tiempo. Los rompecabezas enseñan a los niños a concentrarse, a solucionar problemas y a desarrollar la coordinación de las manos con los ojos.

Sea paciente consigo mismo y con sus hijos si hace un cambio. Toma algún tiempo que las nuevas costumbres se conviertan en parte de la rutina de su familia.

Estar activo en el invierno



- Haga un esfuerzo por limitar el tiempo frente a la TV y la computadora este invierno. Empiece limitando a un máximo de 2 horas de TV y de computadora al día (incluyendo ver películas, DVDs o juegos de video).
- Limitar el tiempo de TV, películas y computadoras promueve la creatividad, la lectura y los juegos al aire libre.
- Los fines de semana salga afuera durante el día y disfrute del aire fresco y la luz diurna. El invierno tiene muchos días cálidos y soleados para disfrutar.
- ¿Ve huellas de animales en la nieve? Averigüe a qué animales pertenecen en: <http://www.wildlife.state.nh.us/Wildlife/wildlife.htm> Haga clic en "Special download: Pocket Guide to N.H. Animal Tracks." (Descarga especial: Guía de Bolsillo para Huellas de Animales en NH). O pida un libro sobre rastreo de fauna en NH en su biblioteca local.



Cosas divertidas para hacer afuera en la nieve



- Llene un vaporizador con agua coloreada y cree arte con nieve. Rocíe esculturas, muñecos y castillos de nieve.
- Haga ángeles de nieve (échese en la nieve y haga una huella con su cuerpo, moviendo los brazos arriba y abajo y las piernas de un lado al otro). Esto hace una impresión de ángel en la nieve.
- Decore los ángeles de nieve con pedazos de frutas cortadas, semillas para aves, cereales y verduras. Las aves y animales de invierno disfrutarán cuando encuentren estos alimentos.



- Haga un castillo de nieve de arco iris. Llene contenedores de plástico con agua, añada 20 gotas de colorante alimenticio por taza de agua, mezcle y congélelo afuera durante la noche. Cuando vaya a construir el castillo, entre el hielo. El hielo estará listo para sacar cuando dé vueltas fácilmente dentro del contenedor. Saque los hielos coloreados del contenedor y decore el castillo. Ponga nieve entre los cubos de hielo para pegarlos.



Dulce de nieve con jarabe de arce

¿Ha oído alguna vez que se puede verter jarabe de arce hirviendo sobre nieve fresca para hacer un dulce? Esta tradición tiene más de 300 años. Se cree que los indios iroqueses y abenazíes, que hacían jarabe de arce, enseñaron a los pioneros europeos a elaborar este dulce. El frío y la humedad de la nieve endurecen el jarabe de arce caliente y lo convierte en un dulce blando. También se conoce como Jack Wax o dulce blando de arce.

Para prepararlo en casa, caliente el jarabe de arce en una cacerola hasta que llegue a 230°. Si no tiene un termómetro para dulces, pruebe el jarabe sumergiendo una cuchara. El jarabe está listo cuando empieza a espesarse y no se desliza fácilmente de la cuchara.

Haga salir a los niños afuera a poner nieve fresca y limpia en un tazón pequeño (no use plástico). Cuando el jarabe esté listo, saque la cacerola afuera y vierta un poco de jarabe de arce en cada tazón de nieve. ¡El jarabe se convertirá en dulce blando frente a sus propios ojos!

Es tradicional comer el Jack Wax con los dedos y después comer rebanadas de pepinillo encurtidos en vinagre. ¡Se dice que el sabor agrio del pepinillo equilibra el dulzor del dulce blando de arce!





iNoticias de KidPower!

del Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH Primavera 2008

Semana "Apaguemos la TV" 22-27 de abril de 2008

Las familias a menudo quieren reducir la cantidad de televisión que sus hijos ven, pero no están seguros de cómo hacerlo. Para reducir tiempo frente a la TV, pruebe estas ideas:

- Un primer paso fácil es apagar la TV durante las comidas. Esto ayuda a las familias a hablar sobre cómo les fue el día y conectar tras un día ocupado.
- Ponga un trozo de papel cerca de la TV para que todos anoten cuándo ven la TV. Al final de la semana, sume las horas que cada persona ha pasado frente a la TV. Le sorprenderá ver cuántas horas todos pasan viendo TV.
- Establezca una meta que todos puedan alcanzar. Por ejemplo, reduzca la TV media hora al día, o sólo vean programas que realmente les gusten. Entonces use ese tiempo para jugar fuera o hacer algo en familia.
- Para más información, visite: www.tvturnoff.org.
- Las herramientas de control de la TV permiten que los padres limiten el tipo de programas de TV que los niños pueden ver. Todos los televisores de 13 pulgadas o más (hechos después del 2000) están equipados con Tecnología V-Chip que permite a los padres controlar la televisión. Para más información, visite: www.thetvboss.org (hay información en inglés y español)

Una encuesta muestra que los americanos sabemos qué comida es buena para nosotros

Una encuesta reciente de ACNielsen muestra que los americanos sabemos cómo estar sanos. ¡El problema es que no hacemos las cosas saludables que sabemos que deberíamos hacer!

De acuerdo con el estudio de *LifeChoices*, publicado en octubre de 2007, el 65% de los americanos sabe que reducir la cantidad de comida rápida es una manera efectiva de controlar el peso, y cerca del 64% ha tratado de perder peso de esta manera. Asimismo, el 62% respondió que practicar un deporte, afición o programa de ejercicio físico es una manera efectiva de perder peso, pero sólo el 32% ha tratado de perder peso siendo más activo.

En el lado positivo, la mayor parte (88%) dijo que añadir actividad física es una manera efectiva de perder peso y mejorar la salud. La encuesta también desveló que la mayor parte de la gente cree que es difícil seguir los mensajes sobre salud. Cuando se hace un cambio, es importante hacerlo de forma sencilla. Es más fácil cumplir con cambios pequeños y sencillos y a largo plazo los resultados son los mismos.



Formas sencillas de mejorar su salud:

- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas y jugos
- Coma fruta y verdura en cada comida o bocado
- Añada actividad física al día, un paseo de 10 minutos al día es saludable.
- Haga las porciones más pequeñas; no se prive de su comida favorita; en lugar de eso, reduzca las porciones.
- Recorte el consumo de calorías y comida baja en nutrientes (comida frita, pastelitos y comida rápida)
- Ingiera comida que llene, beba agua, coma fruta, verdura y productos integrales

ACNielsen Comunicado de Prensa US, octubre 2007.

¡Ha llegado la primavera... al menos en el calendario! La primavera llega con días cálidos, otros ventosos y otros nublados, ¡A veces todo en un solo día! Vístase en capas, para estar cómodo(a). Empiece con una camiseta, siga con un suéter o chaqueta de lana, después una gabardina o impermeable como capa exterior, a punto para usarlos cuando salga fuera a jugar, incluso bajo la lluvia.



Un poco de nieve no hace daño a nadie... sólo necesita un impermeable (unas botas de lluvia también ayudan) ¡y una buena actitud!



La primavera es una época del año fantástica, los pájaros cantan y los árboles empiezan a florecer. ¿Qué más está pasando en su jardín, vecindario o parque? Pase tiempo al exterior y vea qué está cambiando. Tal vez verá árboles florecer y las plantas empezando a crecer.

¿Se acuerda de la ropa de jugar? Deje que los niños se ensucien, para que disfruten jugando fuera. Puede enseñarles a hacer pasteles de barro, como usted hacía en su infancia. Sea creativo(a) y decore los pasteles de barro con hojas, flores, piedras, cáscaras y guijarros.

Actividades para un día lluvioso – ¿Cansado de jugar en la lluvia? Prepárese para un jardín de verano. Iniciar un proyecto de jardinería es una manera divertida de esperar el verano con ilusión.



Lave contenedores de yogur o botes de margarina y úselos como macetas. Los contenedores transparentes permiten a los niños ver el sistema de raíces desarrollarse antes de que la planta brote. Cuidadosamente haga unos agujeros en el fondo, para que el agua se filtre, llénelos con una preparación de semillas (o tierra para plantar) y presione hacia abajo para que quede compacta, ponga las semillas en la arena y asegúrese de que quedan cubiertas con una ligera capa de arena.



Póngalas en un rincón soleado y mantenga los botes húmedos, cubiertos con plástico. En cuanto las semillas germinen (los brotes salen) quite el plástico. Mantenga las plantas en un lugar cálido y la arena húmeda.



Algunas semillas adecuadas para niños (que brotan rápido) incluyen el girasol, cinnias, rábano, lechuga, arbustos y frijoles. Cuando los días sean cálidos, ponga las plantas fuera, para que se acostumbren al exterior. Por la noche, meta las plantas adentro. Cuando pase el peligro de heladas (finales de mayo, principios de junio, dependiendo de su área) puede plantar las plantas en el exterior.

¡Descubra el Día de la Naturaleza Salvaje en New Hampshire! Sábado 26 de abril, de 10:00 de la mañana a 3:00 de la tarde.



Intente el tiro con arco, aprenda a lanzar con voluntarios de "Vamos a pescar", vea a un perro de caza en acción, peces grandes y halcones adiestrados. Aprenda a situarse con un mapa y una brújula o trate la caza con carroñeros, artesanía de la naturaleza salvaje o un paseo en la naturaleza. ¡Incluso puede que conozca a Smokey el Oso y que aprenda sobre los bosques de NH! El evento es gratis y se celebra en el Departamento de Caza y Pesca de NH, Hazen Drive, Concord, NH, llueva o no. Para más información, llame al 271-33211 ó visite: www.wildnh.com.





KidPower! News

Del Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH

Verano 2008

Lluvia de Meteoros



A principios de agosto hay lluvias de meteoros que se llaman Perseidas. Empiezan a mediados de julio y culminan a mediados de agosto. El mejor momento para verlas este año será el 12 de agosto, ¡cuando podrán verse hasta 60 meteoros por hora!

Las lluvias de meteoros ocurren cuando la tierra pasa a través de una serie de meteoros. La serie de meteoros se llama nube de Perseidas (de lo que viene el nombre de lluvia de meteoros) y se alargan a lo largo de la órbita del cometa Swift-Tuttle. La nube de Perseidas está compuesta de polvo que el cometa dejó a su paso por el sol.

Para ver la lluvia de meteoros salga una noche sin nubes, oscura, sin luna, lejos de la iluminación pública. Las lluvias de meteoros empiezan lentamente pero se intensificarán alrededor de las 11pm. Si no puede quedarse hasta tarde por la noche, puede levantarse temprano (una o una hora y media antes del amanecer) y observar la actividad de los meteoros en su punto culminante. A medida que sale el sol (y el cielo se aclara) las lluvias de meteoros disminuirán.

Los niños necesitan jugar en la naturaleza



¡Entre 1981 y 1997, de promedio, los niños pasaban cuatro horas menos a la semana jugando y cinco horas más a la semana en la escuela!

La tecnología (videojuegos, juegos de computadora y juegos de mesa) han cambiado la forma en que los niños juegan y es una de las razones por las que los niños no juegan más al aire libre. Los padres también temen por la seguridad de los niños al aire libre, por el tráfico, delitos, hiedras venenosas y picaduras de insectos y garrapatas.

¿Es importante cómo juegan los niños? ¿Es mejor para los niños jugar al aire libre, haciendo pasteles de barro, persiguiendo insectos y gusanos y explorando el ambiente natural? La respuesta es... **¡sí!**

- Jugar en la naturaleza ayuda a los niños a aprender a resolver conflictos, tomar turnos, intentar cosas nuevas y hacer amigos.
- Los niños que tienen contacto con la naturaleza obtienen mejores resultados en las pruebas de concentración y autodisciplina.
- Los niños que regularmente juegan en ambientes naturales tienen mejor tono muscular (corriendo, saltando, escalando, coordinación y equilibrio) y se enferman menos.
- Cuando los niños juegan en la naturaleza utilizan más su imaginación y cooperan más con otros cuando juegan.
- Pasar tiempo en la naturaleza ayuda a los niños y a los adultos a lidiar con el estrés, recuperarse antes de enfermedades y sentirse mejor consigo mismos.
- Los niños que juegan en la naturaleza tienen mejores sentimientos hacia los demás.
- Los ambientes exteriores ayudan a los niños a ser independientes.

La próxima vez que su hijo quiera prender la TV o jugar con un videojuego, dígame que salga al aire libre a jugar, ¡es mejor para su cuerpo y su cerebro!

Al principio los niños pueden necesitar ideas para jugar afuera, pero con el tiempo usarán su imaginación, sobre todo si juegan sin que los adultos les dirijan. Quédese cerca por su seguridad, pero deje que su curiosidad les ayude a decidir cómo explorar y jugar en la naturaleza.

Adaptado de Interaction with Nature during the Middle Years: It's Importance in Children's Development and Nature's Future, de Randy White, de White Hutchinson Leisure & Learning Group www.whitehutchinson.com/children/articles/nature.shtml

Vaya a la playa – Es una gran manera de pasar el día al aire libre.



Vaya al océano o a un lago con playa. Recoger piedras, construir castillos de arena y buscar cangrejos y cáscaras en la costa son formas fantásticas de disfrutar del aire libre y conectar con la naturaleza.



Visite la página de Internet de los Parques Estatales de NH para encontrar fantásticas playas y lagos. Los parques de NH tienen diferentes servicios disponibles, como: p arking, baños, salas para cambiarse, mesas de picnic, botes de remos para alquilar y salvavidas. Vea lo que ofrecen en:

<http://www.nhparks.state.nh.us/state-parks/state-beaches/> o llame al 271-3556.

Explore su vecindario – Los niños tambi en pueden explorar el aire libre donde viven. Estar al aire libre puede significar pasar tiempo en el patio trasero, en un parque, jugando a pelota en el patio de la escuela o el campo de f utbol.



Explore con sus hijos los límites del patio, prado o campo de deportes... lejos del tráfico y las máquinas cortacésped (puede encontrar gusanos, mariposas y piedras de colores).

Si tiene plantas en macetas o maceteros en ventanas, deje que sus hijos rieguen las plantas y le ayuden a cuidarlas, siempre vigil ndoles.



En el jardín (de flores o plantas) o la hierba del patio, deje un área para cavar y jugar, para que sus hijos puedan jugar con la tierra y explorar.

Si le preocupan las manchas en la ropa, guarde ropa especial para jugar, que pueda ensuciarse o mancharse y deje que sus hijos exploren.

Disfrute del aire libre sin picaduras de mosquitos ni quemaduras de sol – Disfrute más del aire libre siguiendo estos consejos de salud:



Acu rdese de usar protección solar (SPF 15 o más alto) y aplique un puñado por persona cada dos horas para evitar quemaduras. Los niños y adultos deben ponerse ropa protectora, como pantalones largos, camisas de manga larga y calcetines por la tarde, la noche y al amanecer y usar un repelente contra insectos con un 30% o menos de DEET. Se ha demostrado que los repelentes con aceite de limón y eucalipto, picard n y IR3535 tambi en son seguros y efectivos para evitar picaduras de mosquitos. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta del paquete para restricciones por edad y para ver cómo aplicar el repelente. Los niños no deben aplicarse el repelente a sí mismos.

SAFE KIDS 500 en las autopistas de NH – Miércoles 18 de junio, a partir de las 5:00 pm



  nase a Safe Kids New Hampshire, Hospital Infantil de Dartmouth y Autopistas de NH para la cuarta carrera en bicicleta anual por los caminos de Loudon! Todos los niños deben ir acompañados de un adulto responsable y todos los participantes (niños y adultos) deben llevar casco de bicicleta. La Bike-Walk Alliance de NH llevará a cabo revisiones de seguridad y proporcionará material educativo sobre las bicicletas. Se proporcionarán bocados saludables. No hay que pagar para participar, pero se aceptan donaciones para el Hospital Infantil de Dartmouth (ChaD). Para información o reservaciones, llame a Safe Kids NH al 1-877-783-0432.



Esta hoja informativa de KidPower! es gratuita y la publica el Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH, División de Servicios de Salud Pública, Sección de Promoción de Nutrición y Salud. Para más información, llame al Programa KidPower! al 1-800-852-3345 Ext. 4623, envíe un correo-e. a: KidPower@dhhs.state.nh.us o visite la página de Internet de KidPower!: <http://www.dhhs.nh.gov/DHHS/NHP/Children>.





¡Noticias de KidPower!

Del Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH

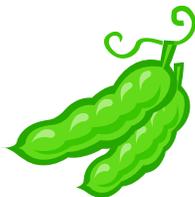
Otoño 2008

Los resultados de un reciente estudio publicado en el *Wisconsin Medical Journal* han revelado que si se da fruta y verdura a los niños a una edad temprana, es más probable que escojan fruta y verdura en vez de bocadillos menos saludables.

El estudio incluyó a estudiantes del cuarto, séptimo y noveno grados. Se concluyó que es más probable que los estudiantes a quienes se les dio fruta y verdura como bocadillos en la escuela prueben frutas y verduras nuevas en la escuela, en comparación con estudiantes de escuelas que no participaban en el programa.

La mayor diferencia fue con los estudiantes del cuarto grado. Esto reafirma lo que los nutricionistas han estado enseñando a los padres, a introducir fruta y verdura lo antes posible para que los niños crezcan comiendo más de estos alimentos saludables. Nunca es demasiado tarde para estimular el sano hábito de comer fruta y verdura.

Comer fruta y verdura no es sólo para los niños. Contienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a proteger la salud. La mayoría son más bajas en calorías y más altas en fibras que otras comidas. ¡Comer fruta y verdura como parte de una dieta saludable en lugar de alimentos altos en grasa también ayuda a los adultos a controlar el peso!



Retomando las rutinas escolares

Una buena rutina en las mañanas puede facilitar la transición de vuelta a la escuela para todos en la casa. Los niños aprenden más si desayunan y tienen preparado lo que necesitan para la escuela. Los padres se beneficiarán llegando al trabajo a tiempo y teniendo una mañana menos estresante.

¡Una mañana más fácil empieza la noche anterior!

Con un poco de organización, planificación y compromiso, las mañanas de escuela y trabajo pueden ir sin problemas. Cree una rutina la noche anterior que incluya tomar baños y duchas, disponer la ropa, hacer que los niños revisen sus mochilas para verificar si tienen sus tareas o papeles que los padres deben firmar y luego poner sus mochilas en la puerta. Preparar los almuerzos la noche anterior ahorra bastante tiempo. Empaque y refrigérelos durante la noche.

Hacer que las mañanas funcionen

Los padres tienen que levantarse con tiempo para que todos salgan de la casa a tiempo. Esto siempre es un reto, sobre todo si la noche anterior estuvieron ocupados con las preparaciones, pero vale la pena levantarse temprano para estar listos cuando los niños tienen que despertarse.

El niño que más se demora en el baño debe despertar primero para no retrasar a los demás. Aliente a los niños a vestirse solos. Los niños de 4 años o menores pueden necesitar ayuda con los calcetines, las hebillas o los cordones de zapatos. Si prepara la ropa la noche anterior se evitará tener que buscar calcetines perdidos, zapatillas y otros artículos.

El desayuno es la comida más importante del día

¡Asegúrese de que los niños tengan suficiente tiempo para desayunar! Desayunar les ayuda a tener más éxito en la escuela y a comer más saludablemente durante el día. El desayuno puede ser un tazón de cereal, tostada de pan integral con mantequilla de maní, yogur bajo en grasas o un batido de frutas; incluso restos de pizza o pasta son un buen desayuno. Añada un vaso de leche o un jugo de frutas 100% y los niños estarán listos para empezar su día. Desayunar en la escuela también es una opción saludable. Después del desayuno los niños deben lavarse, cepillarse los dientes y peinarse.

Sea paciente al hacer cambios y permita un poco más de tiempo para establecer un nuevo hábito. Puede que tome algunas semanas para que esta rutina se convierta en una costumbre.

¡Consejos para sobrevivir la noche de *Trick or Treat* (la noche de Halloween en que los niños amenazan con una jugarreta si no reciben un regalo)!



- Cerciórese que los niños hayan comido antes de ir a *Trick or Treat*.
- Recuérdeles que no deben comer dulces hasta que los haya inspeccionado un adulto.
- Después de la noche de *Trick or Treat* promueva la comida saludable poniendo límites. Por ejemplo, permita que sus hijos tomen 5 dulces pequeños para comer durante los próximos días.
- Mantenga los dulces fuera de la vista de los niños para que no le pidan tantas golosinas.



¡Es cuatro veces más probable que un auto atropelle a un niño en Halloween que en cualquier otra noche del año! Manténgalos a salvo

- Ponga cintas reflectantes en los disfraces y haga que los niños lleven linternas.
- Viajen en grupos con la supervisión de un adulto. Los adultos deben vestirse con colores claros y llevar una linterna.



Este año empiece unas tradiciones sanas.

- En vez de repartir dulces, dé calcomanías, anillos fantasmagóricos, cajitas (4-6 onzas) de pasas, paquetes individuales de palomitas de maíz para el microondas, paquetitos (4-6 onzas) de galletas, pulseras, lazos para el pelo, lápices, borradores o adornos para lápices con temas de Halloween.
- Si quiere repartir golosinas, compre los tamaños más pequeños posible.
- Añada actividades como recolectar calabazas o manzanas en este tiempo del año.
- ¡Pida a los niños que ayuden a rastrillar y trabajar en el jardín y déjeles que jueguen en las hojas!

Sartén de calabacines con tomates triturados - esta receta es simple y usa productos locales que están en temporada.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal o mantequilla batida
- 1 taza de cebolla picada
- 4 calabacines (6 pulgadas), cortados en rebanadas finas
- 2 tomates medianos, triturados
- sal y pimienta al gusto



Preparación:

En una sartén antiadherente grande, derrita el aceite o mantequilla a fuego mediano; añada la cebolla picada y cocine, revolviendo hasta que esté blanda. Agregue los calabacines y cocine 2 minutos. Agregue los tomates y cocine 3-5 minutos o hasta que los calabacines estén cocidos pero crujientes. Añada sal y pimienta al gusto. Sirva encima de espaguetis con salsa, o como acompañamiento con arroz y carne o con frijoles.

